



カンタン!

手もみ茶の作り方

用意するもの：新鮮な茶の芽（1芯2～3葉で摘んだもの）
鉄鍋（よく油を落としたもの。）、木べら
または電子レンジ（蒸し器でもOK）
ゴザ（きれいなもの 大きくて丈夫ならざるでもOK）

1. 炒る（釜炒り製の場合）



- (1) 鉄鍋を300℃程度まで熱する。スプーンから水滴を垂らすと水球ができる。
- (2) 茶葉を鍋に入れ焦げないように木べらなどでかき混ぜ、時々鍋に茶葉を押し当て葉を蒸らす。
- (3) 全体にしんなりしたら、ゴザにあける。

POINT

鉄鍋を使うと、独特な釜の香りを楽しめる釜炒り茶ができる。

1. 蒸す（蒸し製の場合）



- (1) 茶葉ひとにぎり（約30g）にラップをかけて、500Wで1分レンジにかける。
- (2) 蒸し器をつかう場合は、蒸気があがった蒸し器で1～1.5分蒸す。途中30秒ごとに菜箸などで手早くかき混ぜる。

2. 揉む

- (1) 茶葉のかたまりを転がすように揉む。
- (2) 茶葉の水分が出て、しっとりするまで揉んだら乾燥に移る。



POINT

茶葉がこすれると苦渋味が強くなるので注意。

3. 乾燥

- (1) 耐熱皿に茶葉を広げて、ラップをせずに500Wで1分程度加熱する。
- (2) ゴザの上に茶葉を広げ、さらに揉みと乾燥を2～3回繰り返す。
- (3) 仕上げはキッチンペーパーに茶葉を広げて、30秒加熱、ひっくり返して30秒加熱し、茶葉が濃緑色になり、ポキッと折れる状態になったら出来上がり。

4. おいしい飲み方

- (1) 茶葉は崩しながら急須に入れると味が出ます。
- (2) いつもより多めの茶葉で、時間を長めに淹れるとより味わえます。

完成!



注意

・鉄鍋や蒸し器を使用する場合は、軍手などを使用し、やけどに注意してください。

・できあがったお茶は、なるべく早くお飲みください。